



ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก



ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (1)....มรณานุสติ



เมื่อผันตัวมาเป็นคนทำสารคดีโทรทัศน์ "**แผ่นดินธรรม**" ที่เริ่มออกอากาศทาง ททบ.5 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 แนวรายการเป็นเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ประวัติปฏิปทาบารมีธรรมพระสุปฏิปันโนและพุทธศาสนสถาน

ความฝันของนักเดินทาง นักทำสารคดี ถ้าให้เลือกว่าอยากไปสัมผัสดินแดนใดบ้างในปฐพีนี้ ค่อนข้างแน่ใจว่า ดินแดนที่ชื่อว่า....ทิเบต เป็นหมุดหมายปลายทางที่อยู่ในลำดับต้น ๆ

ทิเบต เป็น**แผ่นดินแห่งพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นดินแดนแห่งความลี้ลับ** การเดินทางไปในสมัยนั้นยังยากลำบาก

เมื่อ 30 กว่าปีที่ผ่านมาได้มีโอกาสเดินทางไปกับทีมงานและคณะบุญจาริกที่มีทั้งบรรพชิตและฆราวาสญาติธรรมสิบกว่าชีวิต บินจากกรุงเทพฯไปกาฏมัณฑุ ประเทศเนปาล แล้วนั่งรถยนต์ลัดเลาะเทือกเขาแบบมาราธอนไปชายแดนด้านติดต่อกับจีน

เมื่อไปถึงด่านชายแดนเป็นเวลาเย็น ด่านปิดแล้วจึงต้องพักโรงแรมเล็ก ๆ ใกล้ด่านเพื่อรอเปิดทำการในวันรุ่งขึ้น ที่น่าสังเกตุคือทุกแห่งที่อยู่ในเขตปกครองจีนจะใช้เวลาของเมืองหลวงปักกิ่งเป็นหลัก แม้จีนแผ่นดินใหญ่จะกว้างใหญ่ไพศาลเพียงใดก็ตาม เมื่อเหลือบมองดูเข็มนาฬิกาบอกเวลาสามทุ่ม แต่เมื่อมองลอดออกไปไปข้างนอกแสงแดดยังจ้าราวกับช่วงบ่ายสามบ้านเรา

.การเดินทางไปทิเบตครั้งนี้จุดหมายคือ "**นครลาซา**" ก่อนไปทริปนี้ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับทิเบตเขียนโดย **อาจารย์เสถียร โพธินันทะ** นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาก็ทำให้ได้ทราบข้อมูลที่น่าสนใจในเบื้องต้น

เส้นทางจากชายแดนเนปาลสู่นครลาซา ใช้เวลาเดินทางและแวะพักตามจุดต่าง ๆ รวม 5 วัน 5 คืน



เส้นทางส่วนใหญ่ลัดเลาะไต่ไปตามภูเขาลูกแล้วลูกเล่า บางช่วงสูงชันผ่านหุบเหวธารน้ำตกมากมาย เส้นทางโค้งไปโค้งมาน่าหวาดเสียว เมื่อมองลงไปเบื้องล่างเห็นต้นไม้อยู่ลิบ ๆ เบื้องหน้าเป็นกลุ่มเมฆหมอกโอบล้อม.....**นับเป็นการเดินทางบนปากเหวจริง ๆ**

สภาพถนนเป็นแบบถนนลูกรังผสมหิน เมื่อไต่เขาชันต้องมีเด็กท้ายรถวิ่งตามรถคอยยกก้อนหินยัดเข้าไปที่ล้อหลังกันรถเบรคไม่อยู่เพราะถนนลื่นแม้จะใช้โซ่เหล็กพันล้อกันลื่นแล้วก็ตาม

รถโดยสารคันแรกที่ใช้เหมือนไม้ใกล้ฝั่งเนื่องจากใช้มานานบวกกับสภาพถนนที่สมบุกสมบันทำให้รถไม่สามารถไปต่อได้ ฝ่ายประสานงานจึงต้องหารถสำหรับบรรทุกคนและสัมภาระข้ามเขาช่วงนี้ไปให้ได้เพื่อจะไปยังจุดนัดหมายที่จะมีรถอีกคันมารอรับช่วง

รถที่เป็นทางเลือกสุดท้ายในการเดินทางข้ามเขาสูงท่ามกลางฝนที่เทลงมาอย่างต่อเนื่องคือ...รถบรรบุกน้ำมันก๊าสที่บรรจุใส่ปี๊ปไว้เกือบเต็มรถ คณะเดินทางได้รับการจัดสรรให้นั่งบนปี๊ปน้ำมันก๊าสแล้วคลุมด้วยผ้าใบท้ายกระบะเพื่อกันฝนที่กระหน่ำลงมาปานฟ้ารั่ว

รถเริ่มวิ่งปุเรง ๆ ไป ฝนก็ตกลงมาไม่ขาดสาย อากาศในรถที่คลุมด้วยผ้าใน**อบอวลด้วยกลิ่นน้ำมันก๊าส**





ผมแหงนมองผืนผ้าใบเก่า ๆ ที่คลุมรถ โชคดีหรือโชคช่วยก็ไม่ทราบได้ เห็นรูขาดทะลุที่แสงส่องเข้ามาก็ดีใจราวกับคนหลงในถ้ำแล้วเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ ค่อย ๆ ขยับไปใกล้รูที่ขาดโหว่ แล้วสอดจมูกออกไปหายใจสูดเอาอ๊อกซเจนที่เบาบาง เมื่อเหลือบมองดูข้างทางแล้วเสียววาบ รถคลานต้วมเตี้ยมบนปากเหวสูงลิบลิ่ว ความสูงชันขนาดนี้คิดว่าถ้าเกิดพลาดพลั้งตกลงไป

คำว่า "รอดตาย" สะกดยังไงก็สะกดไม่ถูก !!!





ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (2) ...บนเส้นทางมหาวิบาก

การเดินทาง "ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก" ด้วยการนั่งรถบรรทุกปิ๊ปน้ำมันก๊าส **เป็นความทรงจำที่ประทับไว้แบบไม่มีวันลืม** และแล้วรถคันนี้ก็ลัดเลาะบน**เส้นทางมหาวิบากที่จัดเป็นถนนที่สูง สุดสวยด้วยวิวทิวทัศน์ แต่อันตรายระดับเวิลด์คลาส** เดินทางจากเขาสูงชันสู่ที่ราบอันเหน็บหนาว



รถบรรทุกพาเราไปยังจุดนัดหมายที่มีรถมินิบัสมาจอดรอรับ คณะเดินทางเข้าไปยังห้องอาหารที่จัดอาหารไว้พร้อมน้ำร้อนน้ำชา แม้จะรู้สึกหิวแต่เกือบทุกคนกินอาหารได้นิดหน่อยเพราะสภาพร่างกายที่ตรากตรำบนเส้นทางที่ผ่านมา แถมบางท่านยังได้เจริญ" มรณานุสติ" บวกกับสภาพอากาศที่อ๊อกซิเจนเบาบางทำให้หายใจไม่เต็มปอด ถังอ๊อกซิเจนที่เตรียมไปก็ถูกใช้จนหมด บางท่านกล่าวทีเล่นทีจริงว่า ... " **ถ้ามีรถขนขยะมารับกลับเมืองไทยตอนนี้ ก็ยินดีนั่งไปด้วย แม้จะต้องทนกับกลิ่นสิ่งปฏิกูลก็ยอม** !!! "

คณะเดินทางที่อ่อนระโหยโรยแรงเมื่อได้นอนพักค้างคืนตื่นขึ้นมาก็ดูสดชื่นดีขึ้น การปรับตัวของร่างการแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนปวดหัว เวียนหัว เลือดกำเดาไหล มีการแจกหยูกยาเอื้ออาทรกัน

ผมมีกระติกน้ำไปด้วยก็ขอน้ำร้อนจากบริกรใส่แล้วเติมยาหอมแผนโบราณของไทยเราเข้าไป เวลาหิวกระหายน้ำก็กินน้ำร้อนผสมยาหอมเพราะสมัยเด็ก ๆ เคยเห็นแม่ชงยาหอมกินแก้ลมแก้เวียนหัว มาคราวนี้จึงพกยาหอมมาด้วย

และอาจด้วยยาหอม ยาแผนโบราณไทยเรานี่เอง

.......ที่ช่วยให้ **รอด** มาได้



หลายคนในคณะเดินทางล้มป่วยด้วยอาการ Attitude Sickness ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย ฯลฯ บางคนต้องไปสถานพยาบาล เนื่องจากร่างกายไม่เคยชินกับการอยู่ในที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมาก (ลาซา ทิเบต ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล 3,490 เมตร) และมีความกดอากาศและมีออกซิเจนเบาบาง

พวกเรามาจากประเทศที่อยู่ในที่ราบต่ำ เมื่อมาเจออากาศแบบนี้ก็รู้สึกหายใจไม่เต็มปอด ในทางตรงกันข้ามคนจากดินแดนหลังคาโลก ถ้าไปอยู่ในที่ราบต่ำ ๆจะรู้สึกแน่นหน้าอกอาจเป็นเพราะอ็อกซิเจนมากเกินไป หรือเจอมลภาวะในเมือง

การเดินทางในช่วงนี้แม้อยู่ในที่ราบแต่ก็เป็นที่ราบที่อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมาก รถพาคณะเดินทางวิ่งผ่านทะเลทรายที่ปกคลุมด้วยหิมะมองไปทางไหนก็ไม่มีต้นไม้หรือสิ่งมีชีวิตอื่น อากาศข้างนอกหนาวติดลบ สภาพพวกเราตอนนี้สมาชิกในคณะเอ่ยเชิงเปรียบเปรยว่า

"เหมือนปลากระป๋องอยู่ในตู้เย็นช่องฟรีซ"





รถวิ่งไปตามเส้นทางธรรมชาติคือทะเลทราบที่ปกคลุมด้วยหิมะบาง ๆ โดยอาศัยหลักกิโลเป็นแนววิ่ง และบอกระยะทางว่าจากตำแหน่งนั้นไปถึงกรุงปักกิ่งอีกกี่กิโล คือเอากรุงปักกิ่งเป็นหลักแม้ว่าเราจะไม่ไปปักกิ่งก็ตาม นาน ๆ จะเห็นชาวพื้นเมืองต้อนตัวแย็กหรือจามรีสักทีก็พอให้ใจชื้นว่ายังมีสิ่งมีชีวิตอื่นอีกนอกจากคณะเรา

เมื่อมาถึงจุดที่ได้ชื่อว่า "**ถนนที่สูงที่สุดในโลก**" รถจอดเพื่อให้หมู่คณะทำภาระกิจ ไม่ไกลจากจุดจอดมองเห็น**ธงมนตราวัชรยาน**และ**ธงชาติ**ของแต่ละประเทศที่มีนักเดินทางมาถึงจุดนี้ประดับอยู่

คณะเราก็ไม่น้อยหน้านำธงไตรรงค์และธงธรรมจักรไปประดับไว้เพื่อให้โลกจารึกว่า

" คนไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชน เคยมาถึงที่นี่ ... เหมือนกันจ้า "



ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (3) โอม มณี ปัทเม ฮุม

อนุสนธิหลังจากนำสารคดีชุด "**ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก**" ออนแอร์ทาง ททบ.5 (เมื่อปี พ.ศ.2530) มีผู้ให้ความสนใจสอบถามเข้ามา และมีบางคณะจัดทริปไปทิเบตตามเส้นทางที่คณะเราเคยไป คือใช้เส้นทางรถยนต์จากกรุงกาฏมัณฑุ เนปาล ข้ามพรมแดนเข้าจีนสู่นครลาซา ทิเบต ***ต่างก็ได้รับรสชาติชีวิตและประสบการณ์ที่คงไม่มีวันลืมในชีวิต***



การเดินทางเมื่อครั้งอดีตนั้นเมื่อเปรียบเทียบกับการเดินทางสู่นครลาซาสมัยใหม่ด้วยรถไฟความเร็วสูง .... เป็นเรื่องคนละเรื่อง หนังคนละม้วน



ปัจจุบันมีความสะดวกในการเดินทาง ที่พัก แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนคือ

...***สภาพภูมิอากาศ***

ทิเบตมีภูมิอากาศที่หลากหลายและได้รับการขนานนามว่า “***เมืองที่ไม่มีฤดูกาล แต่ฤดูกาลทั้งสี่จะเกิดขึ้นได้ในวันเดียว***”

ทิเบตตั้งอยู่บนที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวได้รับการขนานนามว่าเป็น “**หลังคาโลก**” โดยมีความสูงของพื้นที่โดยเฉลี่ย 4,572 เมตร

ทิเบตเป็นเขตที่มีพื้นที่สูง ความกดอากาศต่ำ จึงมีปริมาณออกซิเจนในอากาศน้อย และมีปริมาณแสงแดดมากกว่าพื้นที่ที่อยู่ในเส้นละติจูดเดียวกันถึงหนึ่งเท่าตัว ซึ่งเขตพื้นที่นี้เป็นเขตที่มีจำนวนชั่วโมงในการรับแสงอาทิตย์มากที่สุดเมื่อเทียบกับพื้นที่ในมณฑลอื่น ๆ

ทิเบตมีทรัพยากรป่าและพันธุ์ไม้นานาชนิดกว่า 4,000 ชนิด และพืชสมุนไพรกว่า 500 ชนิด ที่สามารถใช้ในการทำยาสมุนไพรจีนได้ รวมถึงยังมีพืชสมุนไพรทิเบตอีก 1,100 ชนิด

ชาวทิเบตส่วนใหญ่นับถือ**ศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน** (Vajrayana) อันเป็นจิตวิญญาณและลมหายใจ

วัชรยาน เป็นนิกายหนึ่งในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นระบบที่ซับซ้อนในหลายมิติในการคิดและการปฏิบัติ พุทธวัชรยานแบ่งเป็นหลายนิกาย แต่ละนิกายมีผู้ปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ในแต่ละนิกายนั้น ๆ



แต่ทุกนิกายล้วนเคารพศรัทธา " **องค์ทะไลลามะ** "

เป็น........ประมุขทางจิตวิญญาณ



ข้าม.....หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (4)..... สิ่งของต้องห้าม

การเดินทางจากเนปาลผ่านเทือกเขาหิมาลัยโดยทางรถยนต์ ผ่านเมืองซิกาเซ่ เกียงเซะ (ประมาณ30 กว่าปีที่แล้ว) นั่งรถไต่หลังคาโลก 5 วันเต็ม ๆ จึงได้เข้าสู่นครลาซา ทิเบต

ขณะนั้นเป็นช่วงหลังจากจีนได้เข้ายึดครองทิเบตแล้ว องค์ทะไลลามะ เสด็จลี้ภัยไปประทับที่ธรรมศาลา อินเดีย

เพื่อเป็นการฉายภาพอดีตให้เห็นประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของทิเบต จะนำเสนอข้อมูลด้านนี้



*****ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมทิเบต**

(จากเว็บไซต์ ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน)

".....ปี ค.ศ.1949 เป็นช่วงที่กองทัพจากจีนได้รุกรานเข้าทิเบตหลายครั้งและองค์ดาไลลามะได้ลี้ภัยไปยังประเทศอินเดีย

เดือนพฤษภาคม ปี ค.ศ.1951 ประเทศจีนประกาศให้ทิเบตเป็นเขตการปกครองตนเองภายใต้การปกครองรูปแบบเดิมคือมีองค์ดาไลลามะเป็นผู้นำ ภายใต้ระบอบคอมมิวนิสต์

ปี ค.ศ.1965 เขตการปกครองตนเองทิเบตได้ก่อตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการ และเนื่องด้วยการปฏิวัติวัฒนธรรม โดยมีการประกาศห้ามนับถือศาสนาของพรรคคอมมิวนิสต์ ส่งผลให้วัดต่าง ๆ ของทิเบตได้ถูกทำลายลงกว่า 4,000 แห่ง

ปี ค.ศ.1976-1980 การประกาศห้ามนับถือศาสนาได้ถูกยกเลิกไป วัดทางศาสนาพุทธได้กลับมาทำการบูรณะอีกครั้ง ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวมีการประท้วงจากชาวทิเบตเนื่องจากการเลือกปฏิบัติในการปกครองของพรรคคอมมิวนิสต์จีน

ปี ค.ศ.1990 เขตปกครองตนเองพิเศษทิเบตถูกปกครองอย่างเข้มงวดจากพรรคคอมมิวนิสต์ และประกาศกฎอัยการศึกในปี ค.ศ.1989

ในปีต่อมาไม่นานมีการร้องเรียนจากนานาประเทศถึงการละเมิดสิทธิมนุษยชนในทิเบต และกดดันให้รัฐบาลจีนปกครองทิเบตอย่างเป็นกลาง

เดือนมกราคม ปี ค.ศ.2000 ทิเบตถูกปกครองด้วยความตึงเครียดอีกครั้ง และองค์การ์มาปะซึ่งเป็นผู้นำทางศาสนาที่ดำรงตำแหน่งสูงเป็นอันดับสามของทิเบต รองจากองค์ดาไลลามะ และปันเชนลามะ ได้อพยพลี้ภัยไปยังประเทศอินเดีย............"



แม้จะผ่านช่วงวิกฤตหนักหนาสาหัสมาแทบนับครั้งไม่ถ้วน แต่ประชาชนชาวทิเบตส่วนใหญ่ก็ยังคงอยู่ในแผ่นดินเกิด ผู้คนยังศรัทธาในพระพุทธศาสนาและผู้นำด้านจิตวิญญาณของเขาเสมอ



การเข้าประเทศจีนทางชายแดนเนปาล สิ่งของต้องห้ามที่จะต้องถูกตรวจอย่างเข้มงวด**คือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ รูปภาพอันเกี่ยวเนื่องกับผู้นำจิตวิญญาณ** *(สมัยนั้น อินเตอร์เน็ตยังไม่มี เว็บไซต์ โซเชี่ยลมีเดียยังไม่เกิด)*

บ่อยครั้งที่คณะของเราที่ไปทำรายการสารคดี"แผ่นดินธรรม" (ออกอากาศ ททบ.5) ได้รับคำร้องจากชนพื้นเมืองทิเบต ตั้งแต่เด็กถึงผู้อาวุโส ทีแรก ๆ คิดว่าเขาจะมาขอรับการบริจาค ขอเงิน ขอขนม

แต่ไม่ใช่ ถึงให้ก็ไม่รับ.... **ส่วนมากจะที่เข้ามาทักทายเราและพยายามสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษแบบท่องจำได้ขึ้นใจว่า.......**

" **ดู ยู แฮพ ทะไลลามะ พิคเจอร์** Do you have Dalai Lama picture ? " บางคนควักรูปจากหนังสือพิมพ์เก่ายับ ๆ คลี่ออกมาให้เราดูเป็นตัวอย่างแล้วมองตาเราด้วยสายตาวิงวอน

เขาทั้งหลายหมายถึงภาพของ**องค์ทะไลลามะ ที่ 14 ท่านเทนซิน เกียตโซ** (Tenzin Gyatso) เพราะในช่วงนั้น **ภาพและเอกสารสิ่งพิมพ์เกี่ยวกับองค์ทะไลลามะ ถือเป็นสิ่งของต้องห้าม ผู้ใดมีครอบครองหรือเผยแพร่มีความผิดตามกฏหมายจีน** !!!

สิ่งที่มีค่าที่สุด รักเคารพที่สุด อยากได้สัมผัสด้วยสายตา อยากรู้ เห็นเป็นที่สุด ว่าท่านจะทุกข์ หรือสุขอยู่สถานใด

ผู้นำด้านจิตวิญญาณ ที่ทิเบตชนระลึกถึงท่านแทบทุกลมหายใจ

องค์ทะไลลามะ



ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (5)....ข้อแนะนำและที่ต้องระมัดระวัง

ทิเบตตั้งอยู่บนที่ราบสูงชิงจั้ง ติดกับเขตซินเจียง มณฑลเสฉวน มณฑลชิงไห่ และมณฑลหยุนหนานของจีน นอกจากนี้ยังมีชายแดนติดกับหลายประเทศ เช่น พม่า อินเดีย เนปาล และภูฏาน มีความสูงจากระดับน้ำทะเลเฉลี่ยมากกว่า 4,000 เมตร จึงเป็นที่มาของสมญานามว่า "หลังคาโลก" ทิเบตเป็นเขตที่มีพื้นที่กว้างใหญ่ถึง 1,202,230 ตารางกิโลเมตร



สำหรับผู้สนใจในการเดินทางไปทิเบต อยากทราบเรื่องความปลอดภัยในการเดินทาง เนื่องจากความพิเศษของลักษณะที่ตั้งภูมิประเทศ สภาวะอากาศ สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรม มีหลายสิ่งหลายอย่างเป็นข้อแนะนำและที่ต้องระมัดระวัง ดังนี้

สิ่งแรกและสิ่งสำคัญมากที่สุด คือ อาการแพ้ความสูง เนื่องจากเขตทิเบตอยู่บนพื้นที่สูงกว่าระดับน้ำน้ำทะเลหลายพันเมตร มีความดันอากาศต่ำและปริมาณออกซิเจนน้อย ปริมาณออกซิเจนที่ทิเบตในฤดูร้อนคิดเป็น 75% ของมณฑลเสฉวน แต่เมื่อถึงฤดูหนาว ปริมาณออกซิเจนจะลดลงเหลือเพียง 50% ของมณฑลเสฉวนเท่านั้น

เมื่อเดินทางขึ้นไปบนที่ราบสูง คนส่วนใหญ่ที่มาจากที่ราบต่ำจะมีอาการแพ้ความสูง โดยจะมีอาการแตกต่างกันไป เช่น อาเจียน ปวดหัว เวียนหัว เลือดกำเดาไหลออกจากรูจมูก หายใจไม่เต็มปอด และเป็นไข้



เพื่อรับมือกับอาการแพ้ความสูง ก่อนเดินทางไปยังเขตทิเบตต้องเตรียมความพร้อม ต้องตรวจสุขภาพให้ดี โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจและปอด เพราะปริมาณออกซิเจนที่เบาบางจะมีผลต่อการทำงานของหัวใจและปอด โดยเฉพาะถ้าเป็นหวัด ต้องหายดีก่อนเพราะการไอและคัดจมูกบนที่ราบสูงอาจทำให้ปอดบวมหรือสมองบวมน้ำ เป็นอันตรายถึงชีวิต



ก่อนออกเดินทางไปเขตทิเบต ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อร่างกายจะได้สามารถต้านทานอาการป่วยที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ควรนำเสื้อกางเกงชุดกันหนาวไปให้พอเพียง เพราะหากเป็นหวัดบนที่ราบสูงจะมีอันตรายมาก นอกจากนี้ ควรเตรียมยาแก้อาการแพ้อากาศที่เบาบางติดตัวไป

หากเกิดอาการไม่สบายขึ้น โรดิโอลา (Rhodiola rosea) เป็นสมุนไพรที่ใช้แก้อาการแพ้ความสูงได้ดี แต่ต้องกินอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนเข้าไปในทิเบต



วิธีการแก้อาการที่ดีที่สุดก็ คือ การพักผ่อน ในวันแรกที่เข้าไปในทิเบต อย่าเพิ่งรีบออกไปเที่ยว ควรพักผ่อนในที่พักอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้ร่ายกายชินกับความดันอากาศต่ำ ระหว่างช่วงเวลาในทิเบต ควรจัดการเวลาให้ดี อย่าทำให้ตัวเองเหนื่อยเกินไป อย่ารีบวิ่งรีบเดินหรือโลดโผน **เมื่อเข้าไปในเขตทิเบตอย่าเพิ่งรีบอาบน้ำ** เพราะอาจจะทำให้เป็นหวัดได้เช่นกัน เพราะไอน้ำจะทำให้หายใจได้ไม่พอ นอกจากนี้ การกินอิ่มเกินก็อาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ เมื่อรู้สึก



หายใจได้ไม่เต็มที่ **ควรใช้ออกซิเจนแบบบรรจุถังหรือกระป๋องมาสูด** แต่หากรู้สึกทนไม่ไหวควรรีบไปรักษาตัวที่สถานพยาบาล

นี่เป็นข้อแนะนำข้อควรระวังเบื้องต้น (ยังมีอีกหลายประการ)ในการเดินทางไปทิเบต)

แล้วยังอยากไปอีกไหมเนี่ย !!!





***ขอขอบคุณข้อมูลจาก China Radio International.CRI. ภาคภาษาไทย

ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (6) อภิมหาทรหด สมบุกสมบัน

การเดินทางด้วยรถยนต์จากเนปาลข้ามเทือกเขาหิมาลัยสู่ทิเบตเมื่อ 30 ปีที่แล้ว เป็นการเดินทางแบบ”**อภิมหาทรหด สมบุกสมบัน**” เพราะสภาพถนน สภาพรถยนต์ในครั้งกระนั้นยังไม่ได้พัฒนาดังปัจจุบัน การเดินทางจึงต้องมี”ความเชื่อ ความศรัทธา”เป็นพลังหนุนนำ เรียกว่าในยามที่ต้องเผชิญกับสภาพอากาศในที่สูงที่ออกซิเจนเบาบางทำให้หาใจไม่เต็มปอด หลายคนต้องล้มป่วย เลือดกำเดาออกทางจมูก ปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน หมดเรี่ยวหมดแรง



”**ความเชื่อ ความศรัทธา**” ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของแต่ละคนมีอยู่ในใจ ผมเองและอีกหลายคนที่ร่วมคณะเดินทางก็แขวนพระเครื่องไปเพียบ อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หลวงปู่ หลวงพ่อ สวดมนต์บริกรรมตามที่มีโอกาส อธิษฐานขอให้เดินทางปลอดภัย ไม่ป่วยหนักหนาสาหัส ให้ได้กลับประเทศไทยที่มีร่างกายอาการครบ 32

และแล้วคณะเราก็เดินทางมาถึงเมืองชิกัตเซ่ (Shigatse) เมืองใหญ่อันดับสองของทิเบต ห่างจากกรุงลาซาไปทางตะวันตกราว 360 กิโลเมตร



ชิกัตเซ่เปรียบเสมือนประตูหน้าด่านบนเส้นทางสายมิตรภาพระหว่างจีนกับเนปาลที่เชื่อมต่อเข้าสู่ Everest Base Camp ซึ่งเป็นสถานที่นักไต่เขาจากทั่วโลกที่ตั้งใจจะมาพิชิตยอดเขาเอเวอเรสต์หรือมาไต่มหาคีรีหิมาลัยอันเกริกไกรยิ่งใหญ่ไพศาลจะต้องมาที่เบสแคมป์นี้

แต่เท่าที่เช็คข้อมูล ผู้ดั้นด้นด้วยสองแรงเท้ามาถึง Everest Base Camp ก็เหลือกำลังลากแล้ว



ถ้าใครเคยดูหนังฝรั่งเรื่อง Everestก็คงจะพอมองเห็นภาพความลำบากความเสี่ยงต่ออันตราย ดังนั้นนักผจญภัยทั้งขาใหญ่ ขาสมัครเล่นส่วนมากมาถึงเบสแคมพ์ก็ถือว่ายอดเยี่ยมแล้ว ส่วนจะไปต่อยังยอดเขาเอเวอเรสต์หรือไม่ก็สุดแล้วแต่...

Passion !!

สถานที่สำคัญของเมืองชิกัตเซ่ได้แก่ วัดตาชีลุนโป (Tashilunpo Monastery) อันเคยเป็นที่ประทับของปันเชนลามะ (Panchen Lama)



วัดตาชีลุนโปตั้งอยู่ทางตะวันตกของเมืองชิกัตเซ่ ตามประวัติกล่าวว่าสร้างขึ้นในปี 1447 โดยศิษย์ของพระสังกัปปะ ในสมัยขององค์ดาไลลามะองค์แรก ในอดีตวัดแห่งนี้เคยมีพระอาศัยอยู่เกือบ 4,000 รูป แต่ปัจจุบันเหลือเพียง 600 รูป

วิหารที่สำคัญที่สุดของอารามคือ วิหารเมตไตรย (Maitreya) สร้างขึ้นในปี 1914 ภายในประดิษฐานพระเมตไตรย หล่อขึ้นจากทองคำสูง 26 เมตร ซึ่งเป็นองค์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ใช้เวลาในการก่อสร้างนาน 4 ปี





คณะเดินทางจากไทยได้ไปเยี่ยมชมวัดตาชีลุนโปและสวดมนต์ไหว้พระ ทั้งคณะพักค้างแรมที่เมืองชิกัตเซ่

คืนนั้นผู้ร่วมคณะเดินทางท่านหนึ่งซึ่งเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีอาการป่วยกระทันหันเนื่องจากเผชิญสภาวะอากาศอ๊อกซิเจนเบาบาง ทำให้สีหน้าอาการไม่ปกติ ส่วนถังอ๊อกซิเจนที่เตรียมไปนั้นผู้ร่วมเดินทางท่านอื่นก็ใช้จนเกลี้ยงถังแล้ว จะหาซื้อแถวนั้นก็ไม่มี ทางเดียวที่ได้รับคำแนะนำคือต้องจ้างรถจิ๊ปพร้อมอุปกรณ์ใส่อ๊อกซิเจนคือถุงรูปร่างคล้ายหมอนลมที่ทำด้วยยางขนาดประมาณหมอนข้าง จำนวน 4 ใบ วิ่งรอกไปเติมอ๊อกซิเจนที่โรงพยาบาลที่อยู่ห่างไปค่อนข้างไกล ใช้เวลาเดินทางไป กลับ ราว 2 ชั่วโมง



เมื่อได้อ๊อกซิเจนมา ผมและทีมงานถ่ายสารคดีโทรทัศน์ต้องรับหน้าที่บุรุษพยาบาลจำเป็นคือเสียบสายไปที่ถุงบรรจุอ๊อกซิเจน ส่วนปลายอีกข้างก็เอาผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำอุ่นคลุมที่จมูกผู้ป่วยทำเป็นหน้ากากอ๊อกซิเจน แล้วกดถุงให้ออกซิเจนไหลมาตามสายยาง เป็นการให้อ๊อกซิเจผู้ป่วยแบบ DIY จริง ๆ



คืนนั้นทั้งคืนต้องให้รถวิ่งรอกไปเอาอ๊อกซิเจน 4 เที่ยว ยาหม่อง ยาดม ยาแก้ลม ควักทุกอย่างที่มีออกมาใช้ในภาวะฉุกเฉิน

รุ่งขึ้นผู้ป่วยท่านนั้นอาการค่อย ๆ ดีขึ้น ท่ามกลางความโล่งอกโล่งใจของทีมงานกองถ่ายที่ทำหน้าที่บุรุษพยาบาลจำเป็น !!!



ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (7) ... ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์

ทิเบต มีทะเลสาบที่สำคัญ 3 แห่งคือ **ทะเลสาบนามูโช่ ทะเลสาบยัมดรก และทะเลสาบมานาซาโรวาร์** ทั้งสามเป็นทะเลสาบที่ชาวทิเบตมีความเชื่อความศรัทธาว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิแห่งจิตวิญญาณ



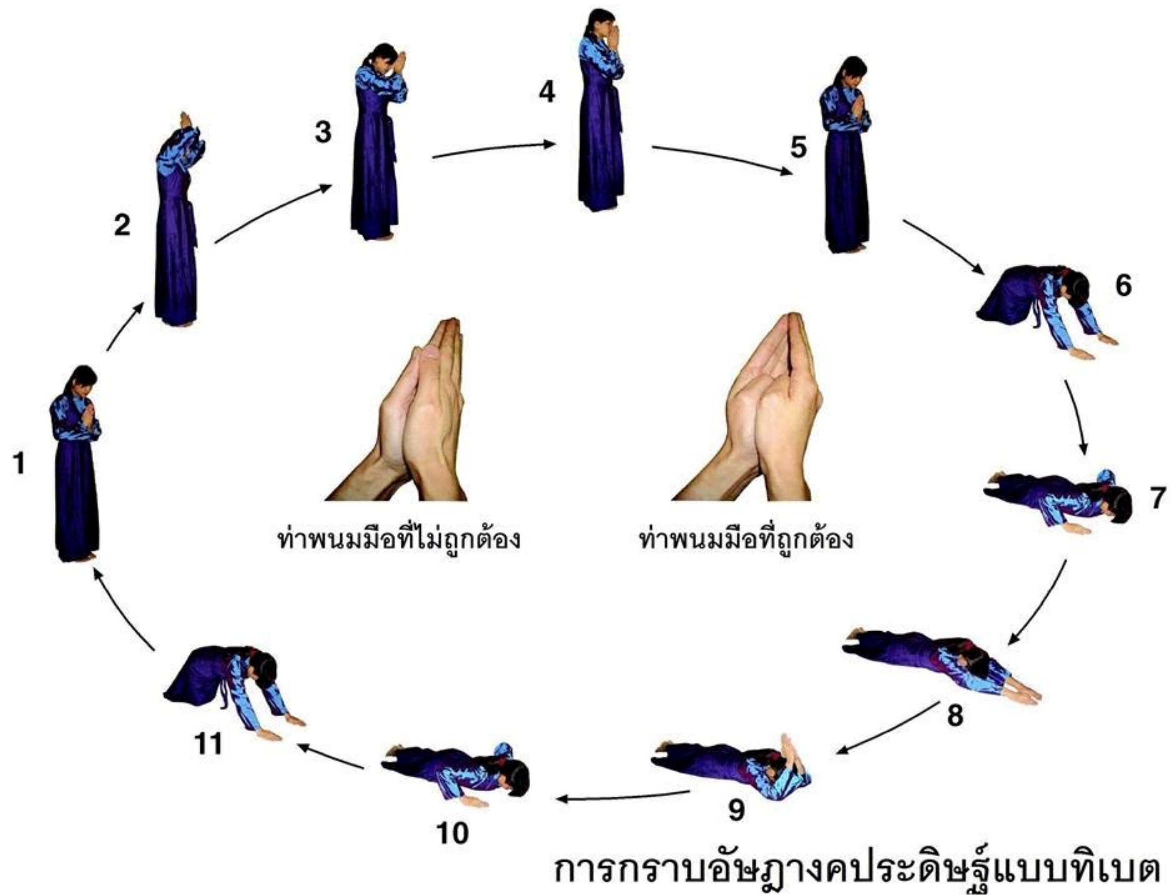
ทะเลสาบนามูโช่ ในภาษาทิเบตนั้นหมายถึง "**ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์**" ครอบคลุมพื้นที่มากกว่า 30 ตารางกิโลเมตร ห่างจากเมืองลาซาไปทางตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ 200 กม ทะเลสาบนามูโช่ยังได้รับฉายา "ทะเลสาบแห่งสวรรค์" ตำนานที่มาของชื่อฉายานี้มีสองประเด็น

ประเด็นแรก คือ เมื่อชาวบ้านตั้งแต่บรรพชนมองด้วยสายตาเห็นว่า น้ำในทะเลสาบมีสีฟ้าเหมือนท้องฟ้าซึ่งหมายถึงสวรรค์เบื้องบน และอีกประเด็นคือ ทะเลสาบนี้สูงกว่าระดับน้ำทะเลหลายพันเมตรเหมือนทำให้รู้สึกเหมือนอยู่บนท้องฟ้า นอกจากความสวยงาม แล้วยังอุดมไปด้วยสัตว์ที่หายากหลายชนิด และมี**ความสำคัญทางพุทธศาสนานิกายวัชรยาน**



ทะเลสาบยัมดรก หมายถึง "**ทะเลสาบเหมือนหยก**" ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของเมืองลาซาประมาณ 70 กิโลเมตร มีเนื้อที่ 675 ตารางกิโลเมตร สูงกว่าระดับน้ำทะเล 4,441 เมตร พุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาแรงกล้าจะมาแสวงบุญจะเดิน หรือเดินไปกราบไปแบบที่เรียกว่า

"**อัษฎางคประดิษฐ์**" รอบทะเลสาบแห่งนี้ทุกปี โดยใช้เวลาประมาณ 1 เดือนถึงจะเดินได้รอบเพื่อขอพรให้บังเกิดความเป็นสิริมงคล



การกราบอัษฎางคประดิษฐ์แบบทิเบต



การกราบไหว้แบบ “**อัษฎางคประดิษฐ์**” คือ การแสดงความเคารพด้วยวิธีนอนคว่ำ แขนและเท้าเหยียดออกไปจนสุด ให้อวัยวะแปดคือ หน้าผาก ฝ่ามือทั้งสอง หน้าอก เข่าทั้งสอง และปลายเท้าทั้งสอง แนบจรดพื้น



1. ท่าเตรียมพร้อม
ยืนตรง ยกแขนขึ้น ฝ่ามือแบออก



3. เลื่อนมือที่พนมไว้ที่คอ
สัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางวาจา
จากนั้น **เลื่อนมือที่พนมไว้ที่กลางหน้าอก**
สัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางใจ



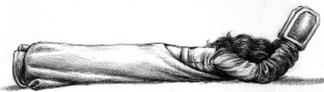
5. ยืดตัวราบไปบนพื้น
ให้แปดส่วนของร่างกายสัมผัสพื้นดิน



2. พนมมือไว้ที่หน้าผาก
เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางกาย



4. กวาดมือลงมาตามลำตัว
สัญลักษณ์แทนการกวาดอกุศลกรรมทิ้งไป **คุกเข่าลง**



6.พนมมือไว้ที่กระหม่อมขณะนอนราบไปบนพื้น
จากนั้น ลุกขึ้นมาแล้วทำซ้ำจนครบตามจำนวนที่ต้องการ
เมื่อ กราบเสร็จแล้ว ให้พนมมือไว้ที่หน้าผาก คอ และ
กลางหน้าอก ตั้งจิตอุทิศบุญกุศลที่ได้ทำจากการกราบ
ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตาย เกิดในสังสารวัฏ
ซึ่งตัวเราก็เป็นหนึ่งในสรรพสัตว์นั้น



ทะเลสาบมานาซาโรวาร์ ตั้งอยู่ที่เมืองอาหลี่ของทิเบต มีน้ำที่ใสที่สุดของจีน และมีทิวทัศน์สวยงามมาก พุทธศาสนิกชนชาวทิเบตถือว่าทะเลสาบนี้เป็น “**ศูนย์กลางของโลก**” เชื่อกันว่า ทะเลสาบมานาซาโรวาร์เป็นทะเลสาบที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด ถ้าตั้งในอธิษฐานเจริญจิตภาวนาจะสามารถชำระล้างความเดือดเนื้อร้อนใจให้มีแต่ความสงบและความสุข



การประกอบพิธีกรรมที่สำคัญ ดังเช่นเมื่อองค์ทะไลลามะในอดีตสวรรคต จะมีการประกอบพิธีกรรมที่ริมทะเลสาบศักดิ์สิทธิเพื่อสืบหาองค์อวตารว่าอยู่จุติ ณ แห่งหนใด ทิศใด เป็นอย่างไร

....**โดยมหาลามะอาวุโสผู้ทรงศีลาจารวัตรและวิทยาคม**



ข้าม...หิมาลัยไต่หลังคาโลก (8) ถึงกรุงลาซา(ซะที)

การเดินทางจากประเทศไทยไปทิเบตในครั้งนั้น (เมื่อ30 ปีที่ผ่านมา) ทางเลือกในการใช้เส้นทางหรือยานพาหนะมีจำกัด โดยเฉพาะทิเบตเป็นดินแดนหลังคาโลกที่อยู่ภายใต้อำนาจของจีนแผ่นดินใหญ่ยังไม่เปิดรับนักท่องเที่ยวอย่างเป็นทางการ

.เส้นทางที่คณะเราเลือกคือเส้นทางรถยนต์จากกาฏมัณฑุ เมืองหลวงของประเทศเนปาล เข้าสู่ชายแดนด้านติดต่อกับทิเบต แล้วลัดเลาะเทือกเขาหิมาลัย จุดหมายปลายทางคือกรุงลาซา เมืองเอกของทิเบต ใช้เวลาการเดินทางรวม 5 วัน

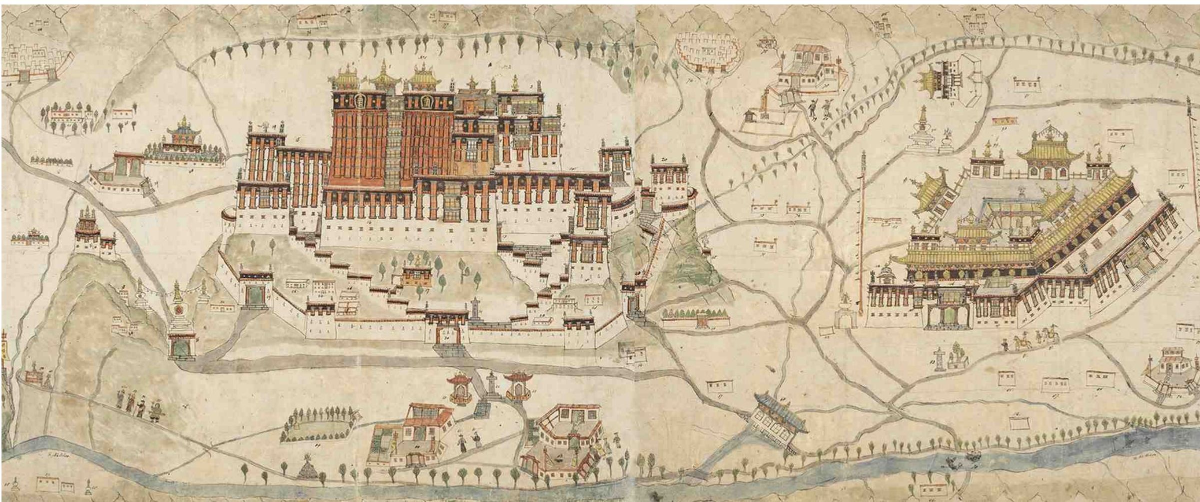




ในที่สุดหลังจากผ่านเส้นทางเสี่ยงอันตรายระดับท๊อปเท็นของดาวโลก คณะเดินทางเราก็เข้าสู่กรุงลาซา หลายคนหันมายิ้มให้กัน บางคนถอนหายใจ บางคนยกมือไหว้ท่วมหัว



คำว่า “ลาซา” ในภาษาทิเบตหมายความว่า “สถานที่ศักดิ์สิทธิ์” หรือ “สถานที่ของพระพุทธองค์” ภูมิประเทศล้อมรอบไปด้วยเทือกเขาหิมาลัย ลาซามีระดับความสูงจากระดับน้ำทะเล 3,650 เมตร นับเป็น”เมืองใหญ่ที่สูงที่สุดในโลก” และตั้งอยู่ในใจกลางที่ราบสูงทิเบตที่มีภูเขาล้อมรอบ ในอากาศมีออกซิเจนเพียง 68% ของปริมาณออกซิเจนปกติ



ด้านประวัติศาสตร์โดยสังเขป กลางคริสต์ศตวรรษที่ 7 ซรอนซันกัมโป เป็นผู้นำของทิเบต ได้ย้ายเมืองหลวงจากชิงวาตักเซร มายังราซา (เปลี่ยนเป็นลาซาในภายหลัง) ปี ค.ศ. 673 ได้เริ่มการก่อสร้างพระราชวังโปตาลา



ในกรุงลาซา ประชากรเป็นชาวทิเบต ชาวฮั่น และ ชาวหุย เช่นเดียวกับหลายกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ แต่โดยรวมแล้วชาวทิเบตมีจำนวนประชากรมากที่สุด ศาสนาที่ชนส่วนใหญ่นับถือคือพุทธศาสนามหายาน หรือ วัชรยานแบบทิเบต



ตั้งแต่อดีต(ก่อนที่จีนจะยึดครองทิเบต) ชายชาวทิเบตกว่าครึ่งบวชเป็นพระ ทิเบตมีนักบวชมากที่สุดในโลก ในทิเบตเคยมีคัมภีร์มากมาย พลเมืองนับถือพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด จนได้รับฉายาว่า

"**แดนแห่งพระธรรม**" (land of dharma)





โอม มานี เปเม ฮุง.. (Om Mani Padme Hum)



“ขออัญเชิญพุทธธรรมคำสอนอันล้ำเลอค่าดั่งมณี

มาสถิตในดวงใจอันบริสุทธิ์ดั่งดอกบัวของข้าเทอญ”



ข้าม...หิมาลัยไต่หลังคาโลก (๙) ท่านเมตตามาโปรด

หลังจากพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีความกดอากาศและออกซิเจนต่ำ คณะเดินทางบางส่วนยังอ่อนระโหยโรยแรงจากการเดินทาง แต่ใจยังสู้เพราะไหน ๆ ก็อุตส่าห์ข้ามน้ำข้ามทะเลข้ามภูเขามาจนถึงกรุงลาซาหมุดหมายสำคัญของการเดินทาง



เพื่อเป็นการบำรุงขวัญและกำลังใจ ผู้นำคณะเดินทางได้จัดให้มีการถวายสังฆทานโดยมีพระภิกษุที่ร่วมคณะเป็นผู้รับสังฆทานและจะนำไปทำบุญยังวัดในกรุงลาซาต่อไป

ระหว่างประกอบพิธีกล่าวถวายสังฆทาน ผู้นำกล่าวคำถวายมีอาการแปลก ๆ และพูดถึงนิกายมหายาน กับ เถรวาท ว่า.....*เป็นของคู่กัน ดังนกที่มีสองปีก การจะบินไปได้ก็ต้องอาศัยทั้งสองปีก อย่าได้แตกแยกกับ และพูดถึงมีบางคนอาจดูหมิ่นดูแคลนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อาจจะโดยไม่ตั้งใจ หรือโดยประมาท......*



ศัพท์แสงที่ผู้นำกล่าวคำถวายกล่าวออกมาเป็นคำที่ใช้ในศาสนจักรที่ต้องเป็นผู้ศึกษาพุทธศาสน์อย่างลึกซึ้งจึงจะสาธยายออกมาไม่ติดขัด



ผู้เขียนเองในฐานะที่เป็นคนเขียนบทสารคดีเกี่ยวกับพุทธศาสนาก็อดฉงนสนเท่ห์ไม่ได้ จึงเดินอ้อมไปดูหลังโพเดี้ยมที่ใช้ยืนพูดว่ามีโพยหรือร่างคำกล่าววางไว้เพื่ออ่านหรือไม่

แต่ก็ไม่ปรากฏ เท่าที่สดับรับฟังเป็นการกล่าวออกมาแบบด้นสด ๆ และลงท้ายประมาณว่า...*"พวกท่านได้รับทุกขเวทนามามากแล้ว เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ตระหนักสิ่งที่ทำคำที่พูด... ขออโหสิกรรม"*





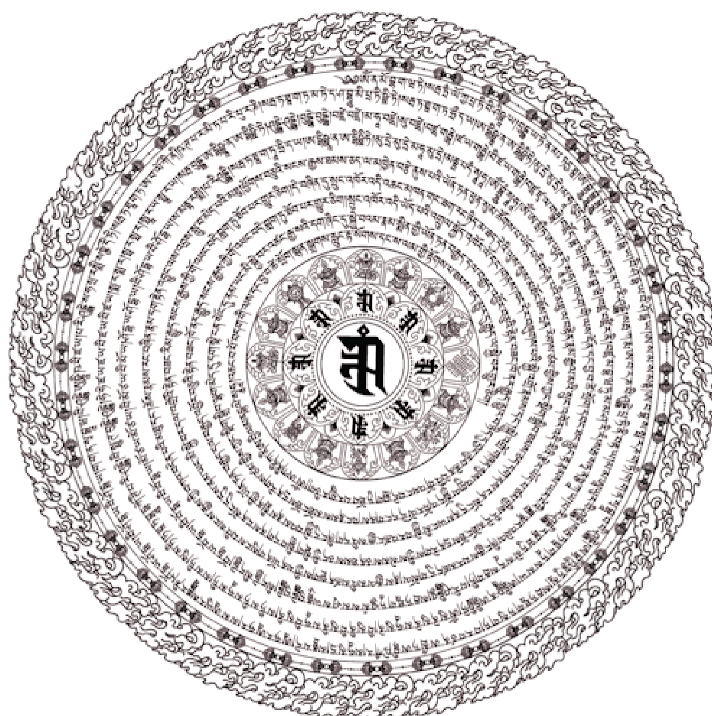
จากนั้นสิ่งที่ไม่คาดคิดคือผู้นำกล่าวคำถวายและกล่าวถ้อยคำดั่งธรรมโอวาทซึ่งรูปร่างค่อนข้างอ้วนน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 100 กิโลกรัม สปริงตัวหงายหลังลงลงพื้นเสียงดังได้ยินไปทั่วห้อง....แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นแบบ งง ๆ

ท่ามกลางความตกอกตกใจของคณะร่วมเดินทาง หลังจากตั้งสติกันได้แล้วก็ดำเนินการต่อด้วยการกรวดน้ำอุทิศบุญกุศล

ผมกระซิบถามผู้ชำนาญการด้านศาสนคดีตะวันออกที่ร่วมเดินทางไปด้วย

....ท่านยิ้ม ๆ ก่อนเอ่ยว่า

“ พระลามะชั้นผู้ใหญ่ ท่านเมตตามาโปรด”



ข้าม...หิมาลัย ไต่หลังคาโลก (10) เอกอัครมหาอารามโจคัง

หลังจากเข้าที่พักในกรุงลาซาเรียบร้อย ปรับสภาพร่างกายและจิตใจกันพอสมควรแล้ว คณะที่ร่วมเดินทางก็เดินทางไปยัง**วัดโจคัง**ซึ่งเป็นวัดที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น**วัดที่สำคัญที่สุดในกรุงลาซา** เป็นศูนย์รวมจิตใจความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนชาวทิเบต



วัดโจคังเป็นวัดทางพุทธศาสนามหายานแบบทิเบต สร้างขึ้นโดยพระเจ้าซรอนซันกัมโป ในความเชื่อความศรัทธาของชาวทิเบต พระเจ้าซรอนซันกัมโปและพระราชธิดาเวนเชิง ถือเป็นพระโพธิสัตว์จุติลงมาบนโลกมนุษย์เพื่อโปรดสั่งสอนชาวทิเบต ในสมัยราชวงศ์หยวน หมิง และชิงได้มีการขยายวัดและสร้างใหม่เพิ่มเติม วัดโขคังมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,300 ปี



วัดของทิเบตส่วนใหญ่จะสังกัดนิกายใดนิกายหนึ่งในพุทธศาสนามหายาน แต่วัดโจคังถือเป็นวัดศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกนิกายนับถือร่วมกัน จึงทำให้มีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากมากราบไหว้ทุกวัน



การกราบแบบอัษฎางคประดิษฐ์ของศาสนิกชนชาวทิเบตจะสังเกตุได้ว่าบริเวณลานหินด้านหน้าวัดโจคังที่ผ่านการกราบมานับแสนนับล้านครั้งทุกวี่ทุกวันที่ผ่านมายาวนานทำให้เห็นเป็นร่องรอยการกราบที่พื้นหิน

หินผาที่ว่าแข็ง ยังมิอาจทนแรงศรัทธาหมื่น แสน ล้าน อนันต์ ฯ





วัดโจคังออกแบบและสร้างขึ้นตามคติความเชื่อเรื่องไตรภูมิหรือตรีกาย ตัวอาคารจึงมีสามชั้นรูปทรงสี่เหลี่ยม ด้านบนของประตูทางเข้าหลักจะมีธรรมจักรสีทองที่มีกวางหมอบอยู่สองข้างและที่แต่ละมุมจะมีธงชัยสีทอง (Dhvaja) ประดิษฐานอยู่ คณะถ่ายทำสารคดีโทรทัศน์ได้รับอนุญาตให้ขึ้นไปบันทึกภาพชั้นบนและได้ถ่ายภาพร่วมกับ **ดร.พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมฺมสากิโย)** ซึ่งเมตตาเป็นปรึกษาและอำนวยการเดินทางครั้งนี้



วิหารชั้นนอกด้านทิศเหนือของวัดโจคังที่มุงหลังคาสีทองนั้นเคยเป็นที่ประทับขององค์ดาไลลามะ

ด้วยแรงมหากุศลศรัทธา สถาปัตยกรรมวัดโจคังจะสร้างอย่างวิจิตรบรรจง ประดับประดาด้วยอัญมณีของมีค่า แม้กระทั่งหลังคาของวัดโจคังก็เคลือบด้วยทองคำ เมื่อยามต้องแสงพระอาทิตย์จะเปล่งรัศมีส่องประกายให้เห็นได้ไกลมาก



กล่าวกันว่าพุทธศาสนิกชน นักบุญจาริกชาวทิเบตที่เดินทางมาจากทั่วสารทิศ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ตำแหน่งแห่งหนใด เมื่อมองเห็นแสงทองจากหลังคาวัดโจคังที่ทาทาบไปบนเวิ้งฟ้านภากาศ นักบุญจะถือเป็นจุดหมายแห่งการเดินทางมาสักการะจะน้อมถวายอภิวาทด้วยการ**กราบแบบอัษฎางคประดิษฐ์**



ก้าวต่อก้าวกราบ สามเก้ากราบ หรือตามแต่อธิษฐาน อาจใช้เวลาหลายวัน หลายเดือน หรือตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจ



เวลา ระยะทาง ความเหนื่อยล้า อากาศอันเหน็บหนาว มิได้เป็นอุปสรรคต่อพลังศรัทธาอันมั่นคงแน่วแน่

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ

ข้าม...หิมาลัย ไตหลังคาโลก (11) พระราชวังโปตาลา



เมื่อไหว้พระ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่วัดโจคังและตระเวนถ่ายสารคดีโทรทัศน์บริเวณรอบ ๆ วัด ขณะที่ช่างภาพกำลังบันทึกภาพโดยใช้ตาแนบไปที่วิวไฟเดอร์กล้องถ่ายวิดีโอที่ตั้งอยู่บนขาตั้ง สักครู่มีชายชาวทิเบตซึ่งยืนดูคณะถ่ายทำอยู่ห่าง ๆ เดินเข้ามาใกล้แล้วพูดภาษาถิ่นที่เราฟังไม่ออก แต่ดูจากท่าทางที่เขาสื่อพอจับความได้ว่า

"คนที่มองกล้องใหญ่ ๆ เนี่ย มองคนเดียวมาตั้งนานแล้ว มองแล้วมองอีก น่าจะแบ่งให้คนอื่นมองบ้าง"

ช่างภาพของเราก็พอเดาออกจึงเชื้อเชิญเขาเข้าไปมองที่วิวไฟเดอร์บ้าง อาจด้วยสมัยเมื่อสามสิบปีก่อนกล้องถ่ายวิดีโอระดับโปรยังไม่ได้แพร่หลาย เป็นธรรมดาที่เขาก็ต้องอยากรู้ อยากเห็นบ้าง

หลังจากถ่ายทำได้แบบค่อยเป็นค่อยไปเพราะร่างกายยังไม่คุ้นชินกับสภาพอากาศเบาบางในที่สูง ๆ ที่รู้สึกว่าหายใจก็ไม่เต็มปอด



รุ่งขึ้นรีบตื่นกันแต่เช้าเพราะวันนี้จุดหมายคือแลนด์มาร์คของทิเบต นั่นคือ "พระราชวังโปตาลา" กรุงลาซา อันเป็นทั้งพระราชวัง ป้อมปราการและวัดที่สูงที่สุดของโลก มีความสูงถึง 3,700 เมตร และเป็นพระราชวังโบราณที่ใหญ่ที่สุด เป็นผลงานชิ้นยอดในบรรดาของสิ่งก่อสร้างของทิเบต



พระราชวังโปตาลา มีความสูงกว่า 200 เมตร มีเนื้อที่ 360,000 ตารางเมตร ประกอบด้วยพระราชวัง วัด และสวน สร้างขึ้นเมื่อสมัยพระเจ้าซรอนซันกัมโป อภิเษกกับพระราชธิดาเวนเชิง สมัยราชวงศ์ถัง

ต่อมาในสมัยราชวงศ์ชิง จักรพรรดิ์มีพระบัญชาให้สร้างใหม่ และกลายเป็นที่ประทับฤดูหนาวขององค์ดาไลลามะทุกสมัย และเป็นสถานที่จัดพิธีทางศาสนาและรัฐพิธีที่สำคัญ





พระราชวังโปตาลา

แบ่งออกเป็นพระราชวังสีขาวและพระราชวังสีแดง พระราชวังสีขาวมี 7 ชั้น เคยเป็นที่ประทับขององค์ดาไลลามะ พระราชวังสีแดงเป็นวัดและที่ประดิษฐานเจดีย์ของดาไลลามะสมัยที่ 5 7 8 9 และ 13





พระราชวังโปตาลาสร้างขึ้นบนภูเขา มีความยิ่งใหญ่และสวยงาม มีชื่อเสียงทั้งเรื่องจิตรกรรมบนฝาผนัง รูปแกะสลัก

การออกแบบ และการประดับตกแต่ง แสดงให้เห็นศิลปะของชนชาวทิเบตที่มีเอกลักษณ์ มีสุนทรีย์ทางจิตวิญญาณ



ยังคงความอลังการในฐานะสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางพุทธศาสนา และความสำคัญทางประวัติศาสตร์



พระราชวังโปตาลา เอกอัครมหาสถาน สมแล้วกับสมญานามว่า **“เพชรบนหลังคาโลก”**





ที่ปรึกษาการถ่ายทำและการเดินทาง : ดร.พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมฺมสากิโย)

ทีมงานสารคดีโทรทัศน์ : ถ่ายภาพ: อนุชิต (ปัญญาพัฒน์) โชติรัตนศิริ   กำกับตัดต่อ: สุวิกรม ภรณวลัย

โปรดิวเซอร์ / ผู้เขียน : สมชาติ รอบกิจ

